

# «Somatizar es una necesidad»

El osteópata Jean-Pierre Barral habla sobre la salud y su relación con las emociones.

Jean-Pierre Barral lleva más de treinta años dedicándose a la osteopatía. Fue su abuela, que ejercía de curandera, quien le llevó a descubrir su vocación por aliviar a los demás. En 1974 se diplomó en medicina osteopática –el «arte de curar el cuerpo con las manos», como él la define– en la Escuela Europea de Osteopatía de Maidstone, en Inglaterra, y durante diez años impartió osteopatía a médicos titulados en la universidad francesa de Paris-Nord.

Hasta entonces la osteopatía se centraba sobre todo en la columna vertebral, pero a él le interesaron muy pronto los órganos. Se dio cuenta de que se podían aliviar muchos dolores devolviéndoles el movimiento perdido a causa de las tensiones. Sobre esta técnica, conocida como «manipulación visceral», ha escrito varios libros. Se basa en el hecho de que los órganos se mueven sobre un eje fisiológico. Algunos osteópatas habían empezado ya a trabajar en esta línea a finales del siglo XIX pero fue Barral, junto a otro osteópata llamado Mercier, quien dio el impulso definitivo a la osteopatía visceral estudiando clínicamente los ejes de movimiento fisiológico y quien la integró a la práctica general de la osteopatía.

Aprovechando que Barral estuvo unos días de visita para impartir un curso en la Escuela de Osteopatía de Barcelona, *Cuerpoment* se reunió con él para charlar sobre la relación entre cuerpo y emociones, tema central de su último libro: «*Comprender los mensajes de nuestro cuerpo*».



**BARRAL**, impulsor de la osteopatía visceral, ejerce como osteópata en la ciudad francesa de Grenoble.

—¿Cuál es la mejor actitud frente a la enfermedad para favorecer la curación?

—Habría que definir bien qué significa «curarse». En francés distinguimos entre *se soigner*, que significa cuidarse y recuperarse de un problema de sa-

lud concreto, y *se guérir*, que sería curarse definitivamente, alcanzar la salud total. Del todo nadie se cura: uno mejora, recupera el equilibrio... Existe un proverbio francés que dice: «*Escucharse siempre, recuperarse quizás, curarse sólo si*

*Dios quiere*». Si no es posible alcanzar la salud total, no tiene sentido intentar curarse como si fuera algo definitivo; se trata de curarse en el sentido de mejorar, de ayudarse a uno mismo. Si partimos de este paradigma, se hace más

importante no enfermar, y lo bueno es que todos tenemos medios para hacerlo.

—¿Por ejemplo?

—Vigilando lo que se come, lo que se bebe, no fumando, haciendo ejercicio... El hombre está diseñado para moverse. Estamos demasiado quietos.

—¿Qué significa que los órganos se mueven sobre un eje fisiológico?

—Órganos y tejidos se mueven constantemente. Cuando respiramos con normalidad, por ejemplo, los órganos y tejidos adyacentes a los músculos que permiten respirar se desplazan unos dos centímetros por respiración. Si efectuamos unas 30.000-35.000 respiraciones en un día, son muchos metros de movimiento al final del día. ¡Y eso estando «quietos»! Pero los órganos también se mueven al caminar, al correr... Un órgano sano tiene que poder moverse. Si no lo hace o lo hace mal suele tener problemas de circulación venosa, fatiga, espasmos... Los osteópatas buscamos dónde está limitado ese movimiento y aplicamos pequeñas manipulaciones para restablecerlo.

## LOS ÓRGANOS Y LAS EMOCIONES

—La medicina china asocia los órganos y tejidos del cuerpo con determinadas emociones. ¿Realmente existe una vinculación estrecha entre lo que sentimos y el funcionamiento de nuestros órganos?

—Sí, las emociones tienen una repercusión sobre los órganos y estos influyen en el comportamiento. Pero para afirmar esto no parto de ningún apriorismo. He llegado a esta conclusión a partir de la observación de casos concretos: en mi consulta he tratado a más de

mil pacientes con problemas intestinales y estomacales y pude comprobar que existía, claramente, una relación entre sus problemas digestivos y su reacción al estrés. Imagina que alguien tiene inflamado el píloro. El cerebro recibe constantemente información negativa: «duele el píloro». Esa información acaba afectándonos a nivel emocional, nos hace preocuparnos, lo que a su vez repercute en el cuerpo: es un círculo vicioso.

## UN EQUILIBRIO FRÁGIL

—Ese estrés, las crisis, los traumas, ¿cómo nos pasan factura a nivel corporal?

—El concepto de buena salud es relativo. La gente no goza de buena salud; se encuentra en mayor o menor equilibrio, más o menos compensada. En ese equilibrio influyen factores como la genética, el parto, las infecciones, los fármacos, los traumas, la contaminación... Todo el mundo acarrea cierto estrés, y puede vivir así si está bien compensado, porque tiene más capacidad para adaptarse ante una nueva situación estresante, crisis o trauma. Pero imagina que una persona tiene estrés acumulado, es decir, muchas de esas pequeñas cosas acumuladas. Si de pronto sufre un accidente de coche, es más probable que su capacidad de adaptación se vea desbordada y sufra una depresión nerviosa.

—¿Ante el estrés la mejor medicina es la prevención?

—Exacto. Si esa misma persona está equilibrada, se cuida físicamente, trabaja la columna, recibe ayuda psicológica, es posible que tras el accidente no desarrolle la depresión: tiene más capacidad de adaptación. Se trata de pequeñas cosas pero son importantes y a



«Podemos preguntarle al paciente, pero es el cuerpo, al tocarlo, el que nos acaba contando su historia.»

nivel terapéutico cada especialidad, sea la homeopatía, la osteopatía, la acupuntura..., puede ayudar en este sentido.

## APRENDER A OBSERVARSE

—En su libro anima a todo el mundo a prestar más atención a lo que le dice su cuerpo. ¿Por qué cree que lo escuchamos poco?

—Es un problema educativo. Recibimos una educación sobre todo moral e intelectual, pero que relega a un segundo plano lo físico. Eso nos ha mantenido durante mucho tiempo en la ignorancia de nuestro propio cuerpo, alejados de esa comprensión íntima que es su lenguaje. Conociendo el cuerpo podremos

cuidarlo. Y sólo si lo cuidamos nos sentiremos bien en él.

—Cuando algo nos duele lo tratamos simplemente como una dolencia física y, sin embargo, puede ser una somatización. ¿Por qué cuesta percibir en uno mismo esa relación entre lo físico y lo mental?

—Otros dos osteópatas y yo llevamos a cabo recientemente un estudio en el que observamos, mediante tomografías PET, las diferencias en la actividad cerebral de varios pacientes tras someterlos a una serie de manipulaciones. Lo que vimos fue que el cerebro sólo recibe información de que hay algo que no funciona, pero no es capaz de distinguir si es físico o si es inte-



JEAN-PIERRE BARRAL y Mayra Paterson durante la entrevista en la Escuela de Osteopatía de Barcelona.

lectual. No sabe, por tanto, si la tensión de la que recibe información está provocada por un desequilibrio neuronal, hormonal, metabólico o de otro tipo. Y cuando se ve desbordado se libra de esa tensión como si fuera una «patata caliente», liberándola al cuerpo, a los órganos, donde puede traducirse en algo mecánico, emocional, digestivo...

—¿Qué repercusiones tiene ese «fallo» a largo plazo?

—Imagina, por ejemplo, un accidente de coche en el que alguien sufre un traumatismo cervical. El cerebro recibe por un lado señales del golpe recibido y por otro de la tensión provocada por el miedo a morir o salir mal parado, pero no sabe distinguirlos. Al cabo del tiempo, el dolor del traumatismo cervical puede volver a despertar el miedo a morir y, a la inversa: el recuerdo del miedo a morir puede hacer que vuelvan a aparecer problemas en las cervicales.

—Si la persona no sabe de dónde viene el problema, ¿no es más complicado saber qué tratamiento aplicar?

—Desde la osteopatía se trabaja tanto lo físico como lo mental. Podemos preguntarle al paciente, pero es el cuerpo, al tocarlo, el que nos acaba contando su historia yándonos la información: dónde hay tensiones, con qué conectan.

**SOMATIZAR ES UNA NECESIDAD**

—A veces si un órgano no funciona no queda más remedio que extirparlo. ¿Afecta eso a la persona y a las emociones ligadas a ese órgano?

—La emoción acaba yendo a parar a otro órgano. Todos necesitamos somatizar, el cerebro necesita aliviar la tensión sobre los órganos. Si no, aparecen los problemas. En la medida en que es aceptable y no pone en peligro nuestra vida, la somatización es un fenómeno saludable que permite mantener una buena salud

mental. Vomitar tras una mala noticia es bueno. El organismo simplemente expulsa algo que no puede aceptar.

**OBSERVARSE SIN MIEDO**

—Recomienda observarse sin miedo. ¿Por qué cree que tenemos tanto miedo a enfermarnos actualmente?

—Ese miedo siempre ha estado presente en el hombre. Forma parte de su tragedia: el hombre es y se sabe mortal. Lo lleva profundamente grabado en la conciencia y eso genera angustia. También sabe que existe un estado de buena salud y que la puede perder. De ahí que un dolor recurrente despierte la angustia de la enfermedad y la muerte. Como dijo una vez Woody Allen: «mientras el hombre sea mortal nunca estará del todo relajado».

—Fijarse demasiado en el cuerpo también puede ser un problema para personas que ven una enfermedad grave

detrás de cada sensación... ¿Qué recomendaría a quienes se preocupan demasiado por su salud?

—Por un lado hay que liberarse de lo que han transmitido los padres. Si ellos eran ansiosos es probable que hayan transmitido su ansiedad a los hijos. También es importante aprender a distinguir lo que es normal de lo que no en las reacciones cuerpo. Para eso se requiere información, conocer el cuerpo, y eso se consigue con la educación. A veces la gente tiene miedo de pequeñas cosas porque no conoce suficiente su cuerpo, no sabe cómo reacciona.

**LA MEMORIA DE LOS ÓRGANOS**

—¿El estrés suele atacar a determinados órganos?

—Depende del tipo de estrés y de cada persona, pero no es un órgano al azar... El estómago, por ejemplo, está relacionado con el estrés social. Le afectan nuestras relaciones con los otros. El hígado, en cambio, tiende a acusar el estrés con uno mismo. A cierta edad uno necesita ser quién es y saber por qué está en el mundo, desarrollar su yo profundo. Pero hay otros órganos... Cada persona tiene su eslabón débil.

—¿Su eslabón débil?

—Sí, un órgano que acusa más el estrés. Cuando hay un traumatismo o un estrés particular, siempre hay un órgano que reacciona y esas reacciones se van acumulando, como en el cerebro, que de hecho no es más que un órgano con un trabajo más complejo. Podríamos decir, pues, que los órganos también tienen memoria, y si el estrés es muy acusado o se va repitiendo, ese órgano más sensible puede acabar enfermando.

«Vomitarse tras una mala noticia es bueno. El organismo simplemente expulsa algo que no puede aceptar.»

—¿Una molestia puede estar indicando que estamos sobrepasando nuestros límites?

—Pues sí, de algún modo es una suerte tener un órgano más sensible. Es nuestra señal de alarma. A veces la gente no sabe cuál es su órgano débil, pero si observamos bien el cuerpo y le pedimos que nos cuente su historia podemos saberlo. A todo el mundo le debería interesar saber cuál es el suyo, para cuidarlo. Uno puede darse algún capricho de vez en cuando, pero debe saber que si sobrecarga su órgano sensible luego no sólo puede sentir malestar en ese órgano sino también sentirse peor anímicamente.

### CULPABILIZARSE ANTE LA ENFERMEDAD

—Cuando se sufre una enfermedad grave como el cáncer, uno de los problemas de pensar que puede haberse desarrollado por una actitud o por lo que se siente es que la persona puede llegar a sentirse culpable. ¿Qué le diría a alguien que se encuentre en esa situación?

—Todo el mundo busca la causa del cáncer y todavía nadie tiene la respuesta. Lo que sí se sabe es que todos tenemos células cancerígenas en el cuerpo y que, mientras se está sano, el cuerpo impide que esas células se multipliquen. Por otro lado, aunque en la aparición del cáncer pueda jugar un papel el estrés al que nos sometemos, hemos de ser muy prudentes con ciertas afirmaciones y recomendaciones sobre cómo evitarlo. Lo único que podemos decir es que, cuanto más en forma es-

té el organismo, mejor podrá defenderse de un cáncer.

—¿Cómo ayuda la osteopatía en caso de depresión?

—En personas deprimidas se observan muy pocos movimientos craneales, lo que resta vitalidad general al organismo. El osteópata, con una serie de manipulaciones, puede ayudar a aumentar un poco la reserva de energía de la persona, que podrá reaccionar mejor en general y también ante su problema. En este sentido la osteopatía es una buena ayuda a una psicoterapia, un coadyuvante, como otras medicinas de enfoque similar.

—¿Cuándo aconsejaría a alguien acudir al osteópata?

—Aconsejaría ir como al dentista. Tres o cuatro veces en la infancia, algún otro chequeo en la adolescencia y luego una vez al año, como la revisión médica. Mucha gente lo hace para ver cómo va: es lo ideal.

MAYRA PATERSON

### INFORMACIÓN



**COMPRENDER  
LOS MENSAJES DE  
NUESTRO CUERPO**

Jean-Pierre Barral  
Ed. Urano

**Página web:**  
[www.barralinstitute.com](http://www.barralinstitute.com)



100%  
BIO

# Papillas

## INSTANTÁNEAS de CEREALES



AGRICULTURA ECOLÓGICA  
100 % BIOLÓGICO

- Ingredientes biológicos completos y nutritivos •
- Excelente Digestibilidad y Asimilación •
- Excelente cremosidad • Gran aporte de vitaminas •
- Contribuye a la conservación de nuestro planeta •

• VARIEDADES •

- Arroz • Avena • 8 Cereales c/miel •
- Andina • Cereales c/Frutas • Maíz •
- Kokoh • Cereales c/Zanahoria •

PAPILLAS  
NO AZUCARADAS  
DE CEREALES

RECOMENDADAS  
en la alimentación  
infantil y adulta.

[www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)

Solicite Catálogo | GRATUITO !

Telf. 902 18 07 93